

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Anemia

a. Pengertian

World Health Organization (WHO) mendefinisikan anemia yaitu suatu kondisi pada tubuh manusia dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin merupakan suatu komponen dalam sel darah merah (eritrosit) yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh jaringan tubuh. Hemoglobin ini dibentuk dari gabungan antara protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah (eritrosit).¹³

Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal atau penyakit kurang darah yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi. Anemia merupakan gejala penyakit yang ditandai dengan hemoglobin dibawah normal yaitu pada wanita < 11,7 g/dL. Anemia bukan merupakan manifestasi dari suatu proses patologis yang menggambarkan status nutrisi dan Kesehatan yang buruk.¹⁴

Anemia remaja adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari batas normal yang disesuaikan dengan kelompok jenis kelamin dan umur. Perempuan remaja dan tidak hamil

(usia \geq 15 tahun) hemoglobin normalnya adalah 12 g/dL. Anemia pada remaja putri menjadi perhatian itu dikarenakan remaja putri berisiko terkena anemia sepuluh kali lipat dibandingkan dengan remaja putra. Anemia ini bila tidak diatasi segera maka kelak akan berdampak buruk pada saat ia dewasa dan berumah tangga yaitu saat ia hamil atau melahirkan. Dampak buruk tersebut dapat terjadi pada ibu maupun bayi yang dilahirkannya dan kelak remaja tersebut juga dapat mengalami anemia di usia dini.¹³

b. Diagnosa Anemia Pada Remaja

Untuk menegakkan diagnosa anemia dapat dilakukan dengan anamnesa. Pada anamnesa akan didapatkan keluhan cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang. Pemeriksaan dan pengawasan kadar Hb dengan menggunakan alat Hb digital. Hasil pemeriksaan kadar Hb dengan Hb digital dapat digolongkan sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Anemia

No	Nilai Hb Putri (gr/dL)	Nilai Hb Putra (gr/dL)	Kriteria
1.	12 atau lebih	13 atau lebih	Tidak anemia
2.	11,0-11,9	11,0-12,9	Anemia ringan
3.	8,0-10,9	8,0-10,9	Anemia sedang
4.	<8,0	<8,0	Anemia berat

c. Klasifikasi Anemia

1) Anemia Defisiensi Besi

Anemia defisiensi besi yang mencapai 62,3% disebabkan karena kurang masuknya unsur besi dengan makanan, karena

gangguan reabsorpsi, gangguan penggunaan, atau karena terlampau banyak besi keluar dari badan, misalnya pada perdarahan haid (menstruasi).

2) Anemia Megaloblastik

Anemia megaloblastik yang mencapai 29,0% disebabkan karena kekurangan asam folat, jarang sekali akibat kekurangan vitamin B12. Biasanya karena malnutrisi dan infeksi yang kronik.

3) Anemia Hipoplastik

Anemia hipoplastik yang mencapai 8,0% disebabkan oleh hipofungsi sum-sum tulang, membentuk sel darah merah baru.

4) Anemia Hemolitik

Anemia hemolitik yang mencapai 0,7% disebabkan penghancuran atau pemecahan sel darah merah yang terdapat dari pembuatannya, sehingga dari klasifikasi di atas yang sering terjadi dimasyarakat adalah Anemia Defisiensi Besi.

d. Penyebab Anemia

Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara langsung anemia terutama disebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun.¹⁵

Ada 3 penyebab anemia, yaitu:

1) Defisiensi zat gizi

- a) Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B12.
- b) Pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, dan keganasan seringkali disertai anemia, karena kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri.
- c) Perdarahan (*Loss of blood volume*)
 - a. Perdarahan karena kecacingan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun.
 - b. Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.

2) Hemolitik

- a) Perdarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, seperti hati dan limpa.
- b) Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah

merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.

Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Sumber utama zat besi adalah pangan hewani (besi heme), seperti: hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung), dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%.¹⁵

e. Gejala Anemia

Gejala anemia kekurangan zat gizi besi tergantung pada kecepatan terjadinya anemia pada diri seseorang. Gejala tersebut berkaitan dengan kecepatan penurunan kadar hemoglobin yang mempengaruhi kapasitas oksigen yang dibawa, maka segala aktivitas fisik penderita anemia kekurangan zat gizi besi menimbulkan sesak nafas. Gejala yang sering terjadi pada penderita anemia yaitu:¹³

- 1) 5L (lesu, letih, lemah, lelah dan lalai)
- 2) Sakit kepala atau pusing (kepala terasa berputar-putar)
- 3) Mata berkunang-kunang
- 4) Mudah mengantuk
- 5) Sulit berkonsentrasi

- 6) Secara klinis terlihat pucat pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan

f. Dampak Anemia

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada rematri, diantaranya:¹⁵

- 1) Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.
- 2) Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
- 3) Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja.

Dampak anemia pada rematri akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang dapat mengakibatkan:

- 1) Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif.
- 2) Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.
- 3) Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.
- 4) Meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi.

g. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh

untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan adalah:¹⁵

1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG. Selain itu juga perlu meningkatkan sumber pangan nabati yang kaya zat besi (besi non-heme), walaupun penyerapannya lebih rendah dibanding dengan hewani. Makanan yang kaya sumber zat besi dari hewani contohnya hati, ikan, daging dan unggas, sedangkan dari nabati yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati perlu mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu. Penyerapan zat besi dapat dihambat oleh zat lain, seperti tanin, fosfor, serat, kalsium, dan fitat. Manfaat dari mengonsumsi asupan makanan sumber zat besi antara lain yaitu, meningkatkan energi tubuh, meningkatkan kinerja tubuh secara aktif, meningkatkan sistem imun, meningkatkan fungsi kognitif, dan baik untuk kualitas tidur yang nyenyak.

2) Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi. Makanan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan beberapa snack. Zat besi dan vitamin mineral lain juga dapat ditambahkan dalam makanan yang disajikan di rumah tangga dengan bubuk tabur gizi atau dikenal juga dengan Multiple Micronutrient Powder.

3) Suplementasi zat besi

Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada rematri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Cara pemberian TTD:

a) TTD Program

TTD program diberikan kepada rematri usia 12-18 tahun di sekolah dengan frekuensi 1 tablet setiap minggu sepanjang tahun. Pemberian TTD pada rematri di sekolah dapat dilakukan dengan menentukan hari minum TTD bersama setiap minggunya sesuai kesepakatan di masing-masing sekolah. Saat libur sekolah TTD diberikan sebelum libur sekolah. TTD tidak diberikan pada peserta didik perempuan (rematri) yang menderita penyakit, seperti thalasemia, hemosiderosis, atau atas indikasi dokter lainnya.

b) TTD Mandiri

Pemberian TTD Mandiri dilakukan di tempat kerja dilakukan melalui klinik perusahaan, UKBM, dan kelompok lainnya seperti karang taruna, LSM dan lain-lain. TTD dapat diperoleh secara mandiri dari apotek/ toko obat. TTD dikonsumsi 1 tablet setiap minggu sepanjang tahun.

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain-lain), sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging.

Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan:

- a) Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang

kompleks sehingga tidak dapat diserap.

- b) Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
- c) Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag yang mengandung kalsium.

Apabila ingin mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, sebaiknya dilakukan dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi TTD.

h. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Remaja

Faktor yang mempengaruhi menurut¹³ yaitu :

1) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu diri, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.¹⁶

2) Distribusi TTD

Distribusi adalah penyaluran (pembagian/pengiriman) kepada beberapa orang atau ke beberapa tempat¹⁷. Distribusi obat adalah suatu proses penyerahan obat sejak setelah sediaan disiapkan oleh Instalasi Farmasi Rumah Sakit (IFRS), dihantarkan kepada perawat, dokter atau profesional pelayanan kesehatan lain untuk diberikan kepada penderita. Obat yang digunakan dalam hal ini adalah tablet tambah darah (TTD) dan sasarannya diberikan ke siswi. Tablet tambah darah adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 200 mg Ferro Sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,25 asam folat.

3) Dukungan sekolah

Sekolah merupakan perpanjangan tangan keluarga, artinya, sekolah merupakan tempat lanjutan untuk meletakkan dasar perilaku bagi anak, termasuk perilaku kesehatan. Peran guru dalam promosi kesehatan di sekolah sangat penting, karena guru pada umumnya lebih dipatuhi oleh anak-anak daripada orang tuanya. Sekolah dan lingkungan sekolah yang sehat sangat kondusif untuk berperilaku sehat bagi anak-anak.¹⁶

4) Konsumsi tablet tambah darah

Tablet tambah darah atau TTD merupakan suplemen zat gizi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 asam folat. TTD bila diminum secara teratur dan sesuai aturan dapat mencegah dan menanggulangi anemia gizi.

2. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk menangkap, mengingat, mengulang, menghasilkan informasi tersebut di dalam memori. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*).¹⁶

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan.¹⁶

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu dalam hal ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat

menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.

Contoh: dapat menyebutkan faktor-faktor penyebab anemia.

2) Memahami (*Comphrehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya mengapa harus makan makanan yang bergizi.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi dalam hal ini diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) didalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih

didalam satu struktur organisasi, dan berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Artinya, sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan siswi mengenai anemia.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dipengaruhi oleh dua faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal.¹⁶

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk berperan serta dalam pembangunan, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. ¹⁶

b) Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.¹⁶

c) Umur

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini merupakan bagian dari pengalaman dan kematangan jiwa.

2) Faktor eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b) Sosial Budaya

Sistem social budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

16

d. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Pengukuran dapat dilakukan melalui wawancara maupun memberikan selebaran angket atau kuesioner yang berisi tentang materi yang ingin diukur dari subyek penelitian. Kedalaman pengetahuan dapat disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan. Kualitas masing-masing tingkatan pengetahuan diperoleh melalui *scoring*.¹⁸

1) Tingkat pengetahuan baik

Tingkat pengetahuan baik apabila mampu mengetahui, memahami, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

2) Tingkat pengetahuan cukup baik

Tingkat pengetahuan cukup baik apabila sedikit atau cukup mengetahui, memahami, mengaplikasi, menganalisis,

mensisntesis dan mengevaluasi. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

3) Tingkat pengetahuan kurang baik

Tingkat pengetahuan kurang baik apabila kurang mampu mengetahui, memahami, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Pengetahuan kurang apabila responden dapat menjawab <56% dari total jawaban pertanyaan.

3. Sikap

a. Pengertian

Sikap mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan berpersepsi. Sikap merupakan gejala dalam merespon suatu stimulus yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Sikap juga memiliki tingkatan, yaitu:¹⁶

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan kemauan seseorang dalam menerima stimulus yang diberikan. Misalnya kehadiran seseorang dalam kegiatan penyuluhan.

2) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan sebagai pemberian jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus yang diberikan. Misalnya membahas dengan orang lain, mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain.

4) Bertanggung jawab

Seseorang yang mengampil sikap tentang suatu objek atau stimulus, maka ia harus mampu mengambil risiko dari sikap yang dipilihnya sikap menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang.

Namun, sikap positif tidak selalu terwujud dalam suatu tindakan.

Hal ini dapat disebabkan oleh:

- 1) Sikap akan terwujud di dalam tindakan tergantung pada situasi saat itu.
- 2) Sikap akan diikuti atau tidak diikuti oleh tindakan yang mengacu kepada pengalaman orang lain.
- 3) Sikap akan diikuti atau tidak diikuti oleh suatu tindakan berdasarkan pada banyak atau sedikitnya pengalaman seseorang.
- 4) Nilai yang akan menjadi pegangan dalam menyelenggarakan hidup bermasyarakat.

Tingkatan sikap dapat diketahui dan diinterpretasikan dalam skala likert, yaitu untuk pernyataan *favorable* bila menjawab:¹⁹

- 1) Sangat setuju : nilai 5
- 2) Setuju : nilai 4

- 3) Netral : nilai 3
- 4) Tidak setuju : nilai 2
- 5) Sangat tidak setuju : nilai 1

b. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Sikap selalu berhubungan dengan suatu objek yang disertai dengan perasaan positif dan negatif. Seseorang akan memiliki sikap positif terhadap suatu objek apabila objek tersebut memiliki nilai dalam pandangannya sedangkan seseorang akan memiliki sikap negatif apabila objek tersebut tidak memiliki nilai menurut pandangannya. Menurut Azwar sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor:²⁰

1) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya dan karena kebudayaan pula yang memberi corak pengalaman individu-individu yang menjadi anggota kelompok masyarakat asuhannya.

4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan, tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

4. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa Latin (*adolescere*) yang artinya tumbuh. Pada masa ini terjadi proses kehidupan menuju kematangan fisik dan perkembangan emosional antara anak-anak dan sebelum dewasa. Selama masa remaja, seseorang akan mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat.²¹

Masa remaja adalah masa dimana seseorang tumbuh menjadi dewasa, berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan social serta emosional.²² Masa remaja merupakan masa kritis dalam siklus perkembangan seseorang, di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa.¹³

b. Kategori Usia Remaja

Kategori periode usia remaja dari berbagai referensi berbeda-beda, namun WHO menetapkan remaja (*adolescent*) berusia antara 10-19 tahun.²¹ Pembagian kelompok remaja tersebut adalah:

- 1) Remaja awal (*early adolescent*) usia 10-14 tahun atau 13-15 tahun.
- 2) Remaja menengah (*middle adolescent*) usia 14/15-17 tahun.
- 3) Remaja akhir (*late adolescent*) usia 17-21 tahun.²¹

c. Kerentanan Remaja Putri Terhadap Anemia

Remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami anemia. Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami

masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan seperti pada diet vegetarian.²³

Ketidakcukupan asupan gizi remaja, bukan hanya karena melewatkan waktu makan (terutama sarapan) tetapi juga karena sering mengonsumsi *junk food*. Pencegahan dan pengobatan anemia pada wanita usia reproduksi sangat penting untuk mencegah berat badan lahir rendah, kematian perinatal dan risiko penyakit terkait peran wanita sebagai ibu.²⁴ Penelitian menyatakan bahwa remaja perempuan pada periode awal remajanya lebih rentan untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki, dan prevalensinya lebih tinggi di negara-negara dengan indeks pembangunan sosial (IPS) yang lebih rendah.²⁵

5. Media

a. Pengertian Media

Media merupakan segala bentuk alat yang dipergunakan dalam proses penyaluran atau penyampaian informasi. Media juga dapat diartikan sebagai alat bantu yang dapat digunakan sebagai penyampai pesan untuk mencapai tujuan pembelajaran dan bersifat meyakinkan pesan serta dapat merangsang pikiran, perasaan dan

kemauan audiens atau siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri siswa tersebut.²⁶

Berdasarkan penggunaan atau pemakaian, jenis media pembelajaran terdiri atas:

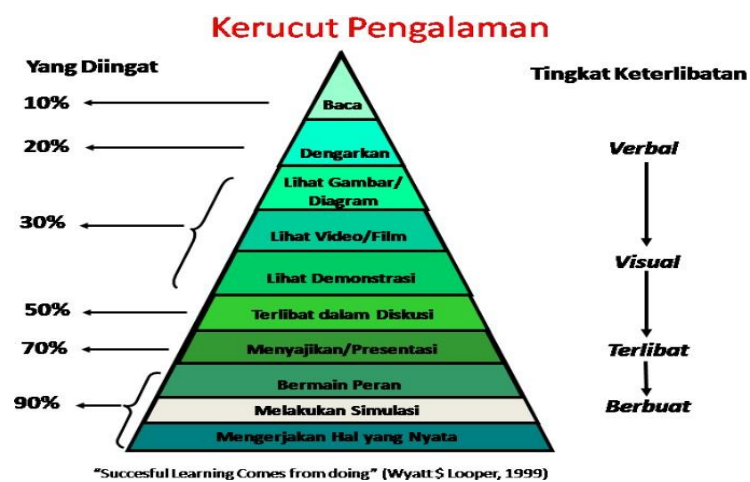
- 1) Media pembelajaran yang digunakan secara masal, contoh: televisi dan radio.
- 2) Media pembelajaran yang digunakan secara individual, contoh modul atau buku.

Berdasarkan fungsinya, media terbagi menjadi:

- 1) Media yang ditujukan untuk masyarakat yang melek huruf atau dapat melihat, contoh: *booklet*, buku, dan *Leaflet*.
- 2) Media yang ditujukan untuk masyarakat yang memiliki penglihatan yang hilang seluruhnya (Buta), contoh: menggunakan audio dan memberikan kertas dengan huruf *braille*.
- 3) Media yang ditujukan untuk masyarakat yang memiliki pendengaran yang hilang seluruhnya, contoh: visual, gambar, buku.

Menurut Edgar Dale, penggunaan media/bahan/sarana belajar sering menggunakan prinsip Kerucut Pengalaman. Teori ini mendorong penggunaan media sebagai alat yang memiliki pengaruh dalam dunia pendidikan karena dapat mengubah tingkah laku peserta didik/sasaran belajar sebagai hasil proses pembelajaran.

Promosi kesehatan seperti penyuluhan memerlukan media karena melalui media, pesan yang disampaikan dapat dibuat lebih menarik dan mudah dipahami. Sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut hingga mampu untuk menerapkan perilaku yang positif.



Gambar 1. Kerucut Pengalaman teori Edgar Dale

Efektivitas media terhadap penerimaan pemahaman sasaran dan perbedaan kemampuan daya ingat seseorang, yaitu secara:

Tabel 3. Efektivitas dan Kemampuan Daya Ingat Seseorang

No	Media	Efektivitas	Daya Ingat	
			Sesudah 3 jam	Sesudah 3 hari
1.	Verbal	1x	70%	10%
2.	Visual	3,5x	72%	20%
3.	Verbal dan Visual	6x	85%	65%

b. E-Booklet atau Buku Elektronik

1) Pengertian

E-booklet adalah media untuk menyampaikan materi-materi dalam bentuk suatu ringkasan serta diberikan gambar

yang menarik dan penanaman karakter di dalam media tersebut dengan berbasis elektronik yang dapat diakses melalui Smartphone. Keuntungan dari *e-booklet* adalah dapat mencangkup berbagai orang, penggunaan *e-booklet* praktis karena dapat dipakai dimana saja dan kapan saja, dan tidak memerlukan listrik. Kekurangan *e-booklet* adalah keterbatasan dari materi yang dibawakan dibandingkan dengan buku cetak.²⁷

2) Keuntungan dan Kekurangan E- Booklet

Keuntungan menggunakan *e-booklet* antara lain adalah²⁸:

a) Tidak mudah sobek dan tahan lama

E-booklet memiliki kelebihan dari segi efisiensi dan tahan lama. *E-booklet* memiliki tingkat ketahanan yang lebih lama dari pada buku cetak, karena *e-booklet* hadir dalam bentuk file dan bisa dilihat di berbagai media elektronik seperti laptop, Handphone, notebook.

b) Mudah dibawa kemana-mana

E-booklet dapat dibawa kemana saja dan bisa dibaca dimana saja contohnya di mobil, pesawat, diruang tunggu atau di manapun kamu berada.

c) Tidak memerlukan tempat khusus untuk menyimpan

Penyimpanan e-booklet memerlukan tempat yang luas seperti lemari khusus ataupun tempat khusus *booklet*, sedangkan *e-*

booklet tidak memerlukan tempat khusus untuk menyimpan. *E-booklet* disimpan pada media elektronik sejenis Handphone atau laptop.

d) Lebih ramah lingkungan

E-booklet membantu dalam menjaga kelestarian lingkungan, dikarenakan *e-booklet* tidak menggunakan kertas dan sejenisnya. *E-booklet* dapat digunakan melalui handphone dan laptop saja tidak perlu menggunakan kertas.

Berikut adalah kekurangan *e-booklet* menurut²⁸ :

a) Mengganggu waktu tidur

Seseorang yang membaca *e-booklet* akan lebih bertahan lama membacanya dibandingkan dengan membaca menggunakan *booklet*.

b) Konsentrasi pembaca hilang

Membaca *e-booklet* akan membuat konsentrasi dari pembaca hilang karena hal tersebut mempengaruhi mereka agar membuka link yang lain bahkan bermain media social.

c) Eyestrain

Pembaca *e-booklet* memerlukan waktu mulai dari sedang sampai pada waktu lama. Pembaca *e-booklet* terlalu lama dapat mengurangi kesehatan mata, dikarenakan cahaya terang pada handphone.

c. Leaflet

Leaflet ialah bentuk penyampaian informasi dan pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi. Media *Leaflet* digunakan digunakan sebagai media pendidikan kesehatan dikarenakan dalam media ini sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isinya disaat santai, informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman, dapat memberikan informasi lebih detail mengenai informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan dan mengurangi kebutuhan mencatat.²⁹

B. Kerangka Teori

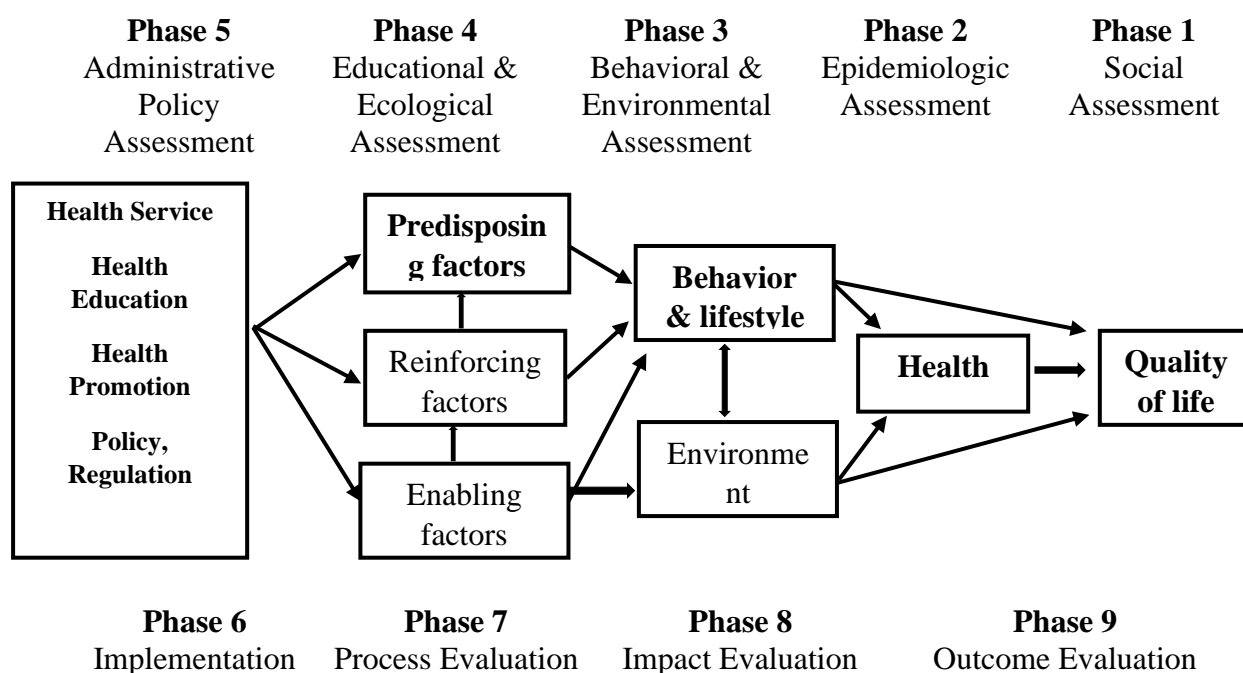
Kerangka teori merupakan tujuan atau strategi mencari sumber pustaka dan cara menelaah serta cara menyajikan hasil tinjauan pustaka yang mendasari penelitian. Setiap individu memiliki perilakunya sendiri yang berbeda dengan individu lain, termasuk pada kembar indentik sekalipun. Lawrence Green (1980) dalam buku Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan menyebutkan bahwa faktor penyebab sebuah tindakan atau perilaku:

1. Faktor pendorong (*predisposing factor*), merupakan faktor yang menjadi dasar motivasi atau niat seseorang melakukan sesuatu meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai dan persepsi, tradisi dan unsur lain.
2. Faktor pemungkin (*enabling factor*), merupakan faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan meliputi sarana dan prasarana atau fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan

seperti mencari informasi melalui pelayanan kesehatan seperti puskesmas dan lainnya.

3. Faktor penguat (*reinforcing factor*), merupakan faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku seseorang yang dikarenakan adanya sikap suami, orang tua, tokoh masyarakat atau petugas kesehatan.

Penelitian ini menggunakan teori terkait promosi kesehatan yang disampaikan oleh Lawrence Green yang membahas bentuk kombinasi pendidikan kesehatan dan intervensi terkait dengan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan.

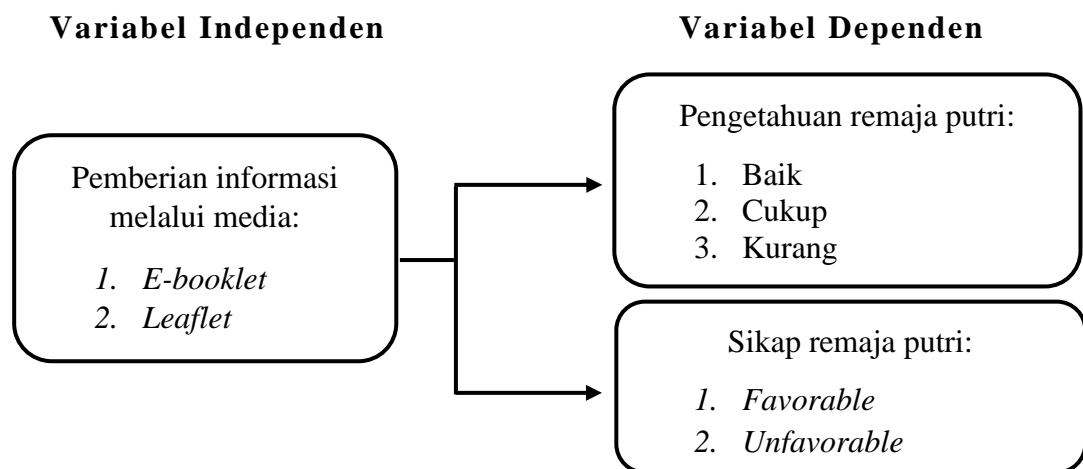


Gambar 2. Kerangka Teori Precede-Proceed

Sumber: Green, Lawrence and Marshall W. Kreuter, 1991¹⁶

C. Kerangka Konsep

Variabel independen yang diteliti pada penelitian ini adalah pemberian informasi melalui media *e-booklet*, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap dalam upaya mencegah anemia pada remaja putri.



Gambar 3. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

1. Ada peningkatan pengetahuan dan sikap dalam upaya mencegah anemia pada remaja putri setelah edukasi menggunakan *e-booklet*.
2. Ada perbedaan pengetahuan dan sikap dalam upaya mencegah anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah edukasi menggunakan *e-booklet* tentang anemia pada remaja putri.
3. Adanya perbedaan efektivitas penggunaan media *e-booklet* dan *Leaflet* anemia terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya mencegah anemia pada remaja putri.